

*Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить,
Знает вся моя семья должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться — на зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться, и почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги, с ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень, с ней борись ты каждый день.
Чтобы ни один микроб не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты, рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда, витаминами полна!
На прогулку выходи, свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе: одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось: разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора. Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы, в них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить. Научись его ценить!*

Здоровье детей осенью

Осень, несмотря на все разнообразие ярких красок, у большинства людей в первую очередь все же ассоциируется с простудами, депрессиями и унынием. Связано это, скорее всего, с тем, что после жарких летних деньков, моря и солнца перспектива снова кутаться в теплые вещи совсем не радует.

Уважаемые родители, не смотря на то, что за лето Ваш малыш пополнил запас всевозможных витаминов в своем организме, на всю осень и еще на зиму этого может и не хватить. Из-за недостатка витаминов, организм ребенка и его иммунитет слабеет, а, следовательно, он может себя плохо чувствовать и часто болеть.

Чтобы укрепить здоровье и этого не допустить, достаточно будет придерживаться нескольких несложных правил.

1. По утрам, за завтраком, необходимо кормить ребенка цельнозерновыми продуктами и продуктами, которые содержат белки, жиры, углеводы с клетчаткой, а также железо, кальций и прочие минералы. Если Ваш ребенок будет получать подобный комплекс питательных веществ, то его мыслительные процессы улучшаются, а иммунитет повышается, в результате чего до весны ребенок будет значительно меньше болеть.

2. Проще всего предотвратить распространение болезнетворных микробов, приучив ребенка почаще мыть руки. По статистике, больше 80% существующих инфекционных заболеваний передается именно через руки. В связи с этим просто необходимо приучить ребенка самостоятельно следить за чистотой рук не только в дома, но и (особенно!) в общественных местах. К сожалению, возможность помыть руки есть не всегда и не везде, поэтому необходимо, чтобы у него при себе были антибактериальные влажные салфетки.

3. Что касается пищи в целом, то именно осенью она должна быть особо богатой на витамины, повышающие и укрепляющие иммунитет. Специалисты рекомендуют добавлять в повседневное питание ребенка как можно больше различных фруктов, овощей, морепродуктов, а также йогуртов.

4. Чтобы предотвратить попадание различных вредоносных микробов в придаточные носовые пазухи, необходимо периодически промывать водой носовые проходы ребенка, таким образом очищая их.

5. И, конечно же, физическая активность. Давно известно, что малоподвижные дети, которые большую часть времени проводят дома перед телевизором или компьютером, в гораздо большей степени подвержены различным заболеваниям и стрессам, нежели те, которые физически активны. Поэтому осенью, в период простуд, необходимо всеми возможными способами укреплять иммунитет ребенка. А физическая активность является лучшим методом не только поддержания тонуса организма, но и улучшения настроения.

Для укрепления здоровья, я в нашей группе учу малышей делать точечный массаж. Массаж – это вид закаливания, основанный на стимуляции биологически активных точек, связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Точечный массаж является доступным для детей всех возрастов, его рекомендуется проводить в игровой форме 2 – 3 раза в день.



Предлагаю Вам вместе со своим малышом проводить такие «минутки здоровья».

Массаж волшебных точек ушек:

Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди

ребенок находит свои ушки и показывает их

И скорей их покажи.

взрослому;

А потом, а потом

ребенок вводит большой палец в наружное

Покрутили козелком.

слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди; захватив козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны;

Ушко кажется замерзло

ребенок прикладывает к ушкам ладони и

Отогреть его так можно

тщательно трет ими всю раковину;

Ловко с ними мы играем,

ребенок заводит ладони за уши и загибает их

Вот так хлопаем ушами.

вперед сначала мизинцем, а потом всеми пальцами, прижав, резко отпускает их (при этом ребенок должен ощущать хлопок);

А сейчас все тянем вниз.

малыш захватывает кончиками большого и

Ушко, ты не отвались!

указательного пальцев обе мочки ушей, с силой

Раз, два! Раз, два!

тянет их вниз, а затем отпускает;

Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра,

малыш расслабляется и слушает тишину.

Наступила ти-ши-на!

Желаю Вам удачи! Здоровье Вашего ребенка прежде всего зависит от Вас.